



falauJuf

EDIÇÃO Nº 822

SALVADOR/ BA - 15 DE JULHO DE 2021

Eleições 2021

EDITAL DE CONVOCAÇÃO VIRTUAL

INSCRIÇÃO DAS CHAPAS

A Eleição Virtual será realizada através do Sistema VOTOLINE® (www.votoline.com.br/asserjuf), sendo necessário cadastrar LOGIN e SENHA, para participar da votação que ocorrerá em 28 de SETEMBRO de 2021.

O(a)s interessado(a)s em compor as chapas deverão acessar o Sistema VOTOLINE® até às 19 HORAS do dia 29 de JULHO de 2021 e preencher o formulário de inscrição das chapas contendo:

- 1) Nome da CHAPA;
- 2) Telefone da CHAPA;
- 3) E-mail do representante da CHAPA;
- 4) Logo da CHAPA;
- 5) Inserir Declaração de Anuência dos membros da CHAPA.

Conforme dispõe o Estatuto da ASSERJUF, terão direito a candidatar-se e a votar os sócios contribuintes ativos ou inativos.



Vera Maria Barros Pereira
Diretora Executiva



Feliz Aniversário

12/07

Noemia Angelo Vieira
Yone Brandao Caribe
Gersiane Vieira Santana Pando

14/07

Fernanda Marques Rosa

15/07

Silvana Castro Fahel da Silva

16/07

Adriana Lúcia P. de Azevedo Borba
Marcia Souza Rocha
Nilsadete Santos Nunes

17/07

Rosana Maria Andrade Machado
Valter de Freitas Gomes Junior

18/07

Ana Cristina Montalvão Campos

20/07

Cristina Furtado da Conceição
Marcia Silveira Dias
Felipe Azeredo

O que os nutrientes têm a ver com a sua saúde mental

Crescem as evidências de que certas substâncias dos alimentos exercem um papel no combate ao estresse, na melhoria do sono e no reforço à memória



O que seriam apenas alguns dias trabalhando em casa, adotando medidas de prevenção e isolamento social, transformou-se em meses, e agora já passamos de um ano em uma dinâmica de restrições e adaptações e adaptações devido à Covid-19. Por estarem mais tempo em casa, muitos acharam que finalmente poderiam ter uma alimentação balanceada e nutritiva, mas essa expectativa acabou sufocada pela tensão e pelas horas dedicadas ao serviço, o que levou ao maior consumo de alimentos industrializados, ultraprocessados e pobres em vitaminas e minerais.

Soma-se a esse cenário a invasão do fast food via delivery na casa dos brasileiros e assistimos a uma dificuldade crescente em manter refeições saudáveis. Só que, longe de ser algo pontual, essa situação pode influenciar, e muito, o bem-estar físico e mental.

Queixas como lapsos ou falta de memória, baixa disposição, cansaço mental, irritabilidade, baixa qualidade do sono, entre

outras, podem ser consequências dessa piora na alimentação provocada pela mudança no estilo de vida. Como vem mostrando a ciência, deficiências de nutrientes podem acarretar prejuízos na concentração, fadiga mental e ansiedade.

Sobre os cuidados com a alimentação, a dieta mediterrânea, baseada em frutas, verduras, peixes, castanhas e gorduras boas como azeite de oliva, é a que carrega mais evidências de auxiliar no bom funcionamento cognitivo. Esses alimentos possuem nutrientes conhecidos como “nootrópicos”, que, resumidamente, ajudam a melhorar a comunicação entre os neurônios. Fazem parte do grupo ômega-3, fosfatidilserina, triptofano, vitaminas do complexo B e magnésio.

A gente sabe, porém, que nem sempre é fácil atingir a ingestão recomendada desses elementos pela alimentação, ainda mais com a rotina desgastante da pandemia. É aí que ganhou notoriedade o uso de suplementos a fim de suprir a necessidade diária de substâncias que podem melhorar as funções cerebrais, o bem-estar e a qualidade de vida — algo que deve ser feito com o suporte de um profissional de saúde.

De acordo com estudos atuais, a suplementação de ômega-3, gordura poli-insaturada com ação anti-inflamatória e originária de pescados de água fria, tem se mostrado particularmente importante na saúde neural. O nutriente participa de processos como maior fluidez da membrana dos neurônios e geração de novas células nervosas.

O triptofano, fornecido por alguns grãos, também merece destaque. Pesquisas demonstram que esse aminoácido essencial (isto é, não produzido pelo corpo) atua na síntese de proteínas e de neurotransmissores como a serotonina, associada ao estado de felicidade, a dopamina, ligada à sensação de prazer, e a melatonina, que nos induz ao sono. As vitaminas do complexo B e o magnésio, por sua vez, atuam como coadjuvantes na produção hormonal.

Ainda não temos previsão para o fim da pandemia do coronavírus, nem sabemos quando poderemos retomar as rotinas equilibradas de antes. Por isso, precisamos ampliar os cuidados com a alimentação, checar se há carência de nutrientes importantes, reservar um momento para realizar as refeições com calma, praticar exercícios, evitar telas de celular e TV próximo ao horário de dormir e fazer pausas relaxantes ao longo do dia. Só com o corpo e a mente bem nutridos vamos superar essa fase.

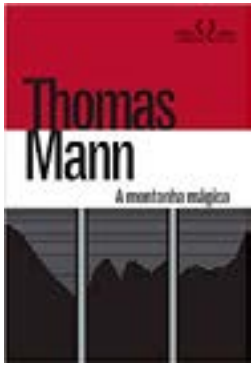
Leia mais em: <https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/o-que-os-nutrientes-tem-a-ver-com-a-sua-saude-mental/>

Humor



A MONTANHA MÁGICA

Por Luiz Goulart



Por anos adiei a leitura deste clássico do escritor alemão e prêmio Nobel de Literatura Thomas Mann. Sempre algum livro ultrapassava A Montanha Mágica na ordem de prioridades. Talvez fosse pelas suas 856 páginas e temática difícil, mas havia o desafio de ler aquela que é considerada pelos críticos como a obra prima de Thomas Mann. Pois bem, 22 dias de leitura depois, cheguei ao fim e confesso que foi um prazer único. Difícil algumas vezes, mas na maior parte envolvente e cativante.

Já havia lido de Thomas Mann o inesquecível A Morte em Veneza, que julgo, na sua versão cinematográfica, o filme mais impactante que já vi na minha vida, e olhe que já vi muito filme bom nessa vida. Então, se A Morte em Veneza teve esse efeito em mim, A Montanha Mágica, apesar de muito mais volumoso, não iria me decepcionar. E não errei.

Acompanhamos aqui a história de Hans Castorp, um engenheiro burguês alemão que decide passar quatro semanas num sanatório para tuberculosos em Davos nos Alpes suíços em visita a um primo internado. Mas as coisas não se dão como ele esperava e Hans acaba passando sete anos por lá e onde se relaciona com diversos personagens que retratam os diferentes conflitos espirituais e ideológicos do início do século XX.

Os críticos consideram A Montanha Mágica um dos grandes testamentos literários do século XX e uma obra atemporal da literatura de ficção que se insere talvez como o principal exemplo do chamado Bildungsroman, palavra alemã para romance de formação, aquelas obras que descrevem o desenvolvimento integral (físico, moral, psicológico, estético, social ou político) de um personagem durante praticamente toda sua vida.

É irônico que justamente em Davos, na Suíça, hoje sede do Fórum Econômico Mundial, se desenrole a história que é anterior à 1ª Guerra Mundial de um grupo de muito ricos que se dedica ao repouso e a se tratar, com todo luxo, banquetes diários, os melhores vinhos e enormes gastos de dinheiro.

O elemento motor de todo o livro é o tempo em si, sua dilatação, a ideia de que o tempo tem uma natureza extremamente relativa e como os personagens se entregam ao gasto despreocupado desse tempo enquanto se isolam do mundo e praticamente vivem uma realidade paralela, ociosa e até mesmo ingênua.

Hans Castorp tem a alma e a mente disputada por dois tutores antagônicos: o iluminista Settembrini e o obscurantista Naphta, metáfora perfeita do clima reinante na Europa que culminou na primeira guerra e no nazismo. São dezenas e mais dezenas de páginas em que acompanhamos os debates acalorados entre Settembrini e Naphta e há momentos em que até esquecemos de que tudo aquilo saiu da mente de Thomas Mann. Nessa hora, ao lembrar quem está por trás daqueles vibrantes diálogos, dá um orgulho danado da elegância e do humor sutil da mente criadora de tantas páginas de puro deleite.

Encerro com um trecho quase do seu desfecho que considero um dos finais mais tocantes que já li: “Ah, toda essa juventude, com suas mochilas e baionetas, com as capas e as botas enlameadas! Sonhando de modo humanístico-estético, poderíamos imaginá-la num quadro diferente. Poderíamos ter a seguinte visão: esses jovens montando e banhando cavalos numa enseada do mar, caminhando pela praia em companhia da namorada, achegando os lábios à orelha da meiga noiva, ou talvez ensinando uns aos outros, numa amizade feliz, o tiro de arco. Em lugar disso, jazem ali, com o nariz no barro bombardeado. Que façam isso com alegria, ainda que transidos de medo e cheios de saudades da mãe, é assunto à parte, que nos orgulha e envergonha, mas nunca nos deveria induzir a colocá-los nesta situação”.

BEM-ESTAR

Novo estudo revela como a perda de sono afeta o bem-estar físico e mental



Basta três noites consecutivas de perda de sono para causar uma grande deterioração do seu bem-estar mental e físico. Um novo estudo publicado na revista *Annals of Behavioral Medicine* analisou as consequências de dormir menos de seis horas por oito noites consecutivas – a duração mínima do sono que os especialistas dizem ser necessária para manter a saúde ideal em adultos comuns.

O autor principal Soomi Lee, professor assistente na Escola de Estudos do Envelhecimento da Universidade do Sul da Flórida, descobriu que o maior salto nos sintomas apareceu após apenas uma noite sem dormir. O número de problemas mentais e físicos piorou continuamente, com pico no terceiro dia. Nesse ponto, a pesquisa mostra que o corpo humano se acostumou relativamente a repetidas perdas de sono. Mas tudo isso mudou no dia seis, quando os participantes relataram que a gravidade dos sintomas físicos estava no seu pior.

“Muitos de nós pensamos que podemos pagar nossa dívida de sono nos fins de semana e ser mais produtivos durante a semana”, disse Lee. “No entanto, os resultados

deste estudo mostram que ter apenas uma noite sem dormir pode prejudicar significativamente o seu funcionamento diário.”

Os dados fornecidos pelo estudo *Midlife in the United States* incluíram quase 2.000 adultos de meia-idade que eram relativamente saudáveis e com boa educação. Entre eles, 42% tiveram pelo menos uma noite de sono perdido, dormindo 1 hora e meia a menos do que suas rotinas normais. Eles registraram seus comportamentos mentais e físicos em um diário por oito dias consecutivos, permitindo aos pesquisadores revisar como a perda de sono causa desgaste e dilaceração no corpo.

Os participantes relataram um acúmulo de sentimentos de raiva, nervosismo, solidão, irritação e frustração como resultado da perda de sono. Eles também experimentaram mais sintomas físicos, como problemas respiratórios superiores, dores, problemas gastrointestinais e outros problemas de saúde. Esses sentimentos e sintomas negativos foram continuamente elevados ao longo dos dias consecutivos de perda de sono e não voltaram aos níveis basais, a menos que tivessem uma noite de sono de mais de seis horas.

Cerca de um terço dos adultos norte-americanos dormem menos de seis horas por noite. Lee diz que, uma vez que isso se torna um hábito, é cada vez mais difícil para seu corpo se recuperar totalmente da falta de sono, continuando o ciclo vicioso de piora do bem-estar diário, que pode impactar profissionalmente. Um estudo anterior liderado por Lee descobriu que perder apenas 16 minutos de sono pode afetar o desempenho no trabalho. Suas descobertas anteriores também mostram que uma pequena perda de sono pode diminuir a consciência diária, que é um recurso crítico para controlar o estresse e manter rotinas saudáveis.

Lee diz que a melhor maneira de manter um bom desempenho diário é reservar mais de seis horas para dormir todas as noites.



NOVO CONVÊNIO



Serviços de desenvolvimento humano totalmente online:

- Desenvolvimento da Inteligência Emocional para adolescentes e adultos
- Processo Coaching: emagrecimento, relacionamentos e alta performance
- Análise Comportamental
- TRG - Terapia de Reprocessamento Gerativa

Desconto: 40%



NOVO CONVÊNIO



A DETETEC atua no controle de pragas e saúde ambiental, com soluções técnicas e éticas.

Contato:

(71) 98953-5000

(71) 98525-8407

AV PROF. MANOEL RIBEIRO, 582, ARMAÇÃO.

Descontos especiais



NOVO CONVÊNIO

FIQUE POR DENTRO

A INOVI IT Soluções em parceria com a ASSERJUF, garante desconto para seus associados

E para não associados garantimos desconto em seu primeiro serviço

Contato

Cel: (71) 99154-4006

@inovi.it

Parceiros



Caro(a) associado(a)

Não está recebendo nossos e-mails Envie seu contato para:



contato@asserjuf.org.br

Fique atento e receba todas as nossas novidades!

SEMPRE COM VOCÊ!

Para você receber os informes da ASSERJUF por whatsapp, é importante salvar o número



71 3306-8382 na agenda do celular.

Obs.: A ASSERJUF não se responsabiliza pelos textos assinados e publicados no jornal ou redes sociais.

EXPEDIENTE



Jornal acessado por e-mail por 569 associados

Disponível em www.asserjuf.org.br

Tiragem: Digital/ Periodicidade: semanal

Direção e Revisão: Luzineide Oliveira

Criação / Diagramação e Textos: Elaine Reis

Distribuição para servidores inativos.

ASSERJUF - Associação dos Servidores da Justiça Federal na Bahia
Av. Ulisses Guimarães, 2631 - Sussuarana
Salvador - Ba - CEP. 41.213-000

DIRETORIA EXECUTIVA

Vera Maria Barros Pereira (CEMAN)

Luzineide Araújo de Oliveira (Aposentada)

DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA

Marlene de Jesus (Aposentada)

Águido Miranda Barreto (Aposentado)

DIRETORIA DE BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO

E EVENTOS

Manoel Pinto Rodrigues da Costa Neto (CEMAN)

Cristina Simões de Oliveira (CEMAN)

CONSELHO FISCAL 2019 / 2021

Titulares

Joilton Pimenta da Silva

Claudio Henrique Santos de Oliveira

Suplentes

Adalice Menezes de Almeida

Direcu Lelis Aranha

José Zito dos Santos

71 3306-8382

www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

fb.com/asserjuf

[asserjuf_ba](https://www.instagram.com/asserjuf_ba)